

Folha Informativa

Guia de isolamento domiciliar para pessoas com infecção confirmada por COVID-19 (Coronavírus)

Algumas pessoas diagnosticadas com infecção pelo novo coronavírus (COVID-19) terão de ser monitoradas no hospital, enquanto que a maioria das pessoas que estejam menos indispostas poderá ser monitorada em casa, em isolamento. Se você foi diagnosticado com COVID-19 e está sendo monitorado em casa, precisa se auto-isolar e seguir estas orientações até que seu médico ou a unidade pública de saúde o avisem que não precisa mais permanecer no isolamento.

Última atualização: 02 de abril de 2020

Observe os sintomas

Se os seus sintomas se tornarem graves (por exemplo: falta de ar quando estiver descansando, ou dificuldade de respirar), deve ligar para 000. Diga aos funcionários da ambulância que foi confirmado que tem COVID-19 (Coronavírus). Se seus sintomas piorarem, mas não forem graves, entre em contato com seu médico ou com a unidade pública de saúde.

Posso ir para o trabalho ou para a escola? Posso receber visitas?

Não. O isolamento domiciliar significa que você deve ficar em sua casa ou no hotel e restringir suas atividades normais.

Você não pode ir para o trabalho, escola, creche, universidade, espaços para recreação ou áreas públicas, nem ir fazer compras.

Você não deve permitir que pessoas que não tenham necessidade essencial de estar na casa o visitem durante seu isolamento.

Observação: Você pode sair de casa para procurar ajuda médica ou por causa de uma emergência.

Posso ir até o jardim ou dar uma caminhada?

Você pode ir ao seu jardim ou quintal privado, ou à sacada/varanda privada de sua casa, se tiver uma.

Você não pode sair de casa, a não ser para procurar ajuda médica ou por causa de uma emergência.

Fique separado das outras pessoas em casa

Se estiver dividindo a casa com outras pessoas, deve, o máximo possível:

- permanecer separado dos outros
- usar uma máscara cirúrgica quando estiver no mesmo cômodo (quarto/sala) que outra pessoa

- usar um banheiro separado, se possível
- evitar áreas comuns ou compartilhadas e usar uma máscara cirúrgica quando passar por estas áreas
- Você não deve dividir um cômodo (quarto/sala) com pessoas com risco de doenças graves, tais como idosos e pessoas com doenças cardíacas, de pulmão ou de rim, e diabetes. Pessoas que não tenham necessidade de estar na casa não devem ir visitar enquanto você estiver no isolamento.

Use uma máscara cirúrgica

Você deve usar uma máscara cirúrgica quando estiver no mesmo cômodo (quarto/sala) que outra pessoa (mesmo se ela também estiver no isolamento), e quando visitar um provedor de saúde.

Sua máscara cirúrgica deve cobrir seu nariz e sua boca em todos os momentos, e você deve evitar tocar na máscara sem necessidade.

Cubra tosses e espirros

Você deve cobrir sua boca e seu nariz com um lenço de papel quando tossir ou espirrar, ou deve tossir e espirrar na manga da roupa / no cotovelo. Os lenços usados devem ser jogados no lixo, e as mãos imediatamente lavadas com água e sabão por pelo menos 20 segundos.

Lave suas mãos

Você deve lavar suas mãos com frequência e cuidado, usando água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Pode usar um gel para mãos à base de álcool, se suas mãos não estiverem visivelmente sujas. Deve lavar as mãos ou usar o gel para mãos:

- antes de entrar em uma área onde há outras pessoas
- antes de tocar em coisas usadas por outras pessoas
- depois de usar o banheiro
- depois de tossir ou espirrar
- antes de colocar e depois de retirar luvas e máscaras

Evite compartilhar artigos domésticos

Você não deve compartilhar pratos, copos, xícaras, utensílios para comer, toalhas, roupas de cama ou outros itens com outras pessoas em sua casa. Após usar estes itens, deve lavá-los com cuidado, com água e sabão, ou usar a máquina de lavar louça/roupa.

Passos preventivos para cuidadores e membros da casa de casos confirmados

Apenas as pessoas essenciais para o cuidado de uma pessoa em isolamento e aquelas que não conseguirem achar uma acomodação alternativa devem ficar na casa.

Os cuidadores e os membros da casa devem seguir as instruções seguintes, para reduzir seu risco de infecção.

Observe os sintomas

Se você for um cuidador ou um membro da casa e desenvolver febre, tosse, dor de garganta ou falta de ar, ligue para seu clínico geral (GP) ou para o departamento de emergência, a não ser que seja uma emergência médica (neste caso, deve ligar para 000). Avise seu clínico geral (GP) ou o departamento de emergência que está cuidando de uma pessoa com COVID-19 confirmado. Use uma máscara cirúrgica quando estiver na presença de outras pessoas ou quando estiver recebendo cuidados médicos.

Lave suas mãos

Lave suas mãos com frequência e cuidado, usando água e sabão, por pelo menos 20 segundos. Pode usar um gel para mãos à base de álcool, se suas mãos não estiverem visivelmente sujas. Evite tocar nos olhos, nariz e boca se não tiver lavado as mãos. Lave sempre as mãos antes de colocar e depois de retirar luvas e máscaras.

Use uma máscara cirúrgica

Use uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis quando estiver no mesmo cômodo (quarto/sala) que a pessoa com infecção confirmada, ou quando tocar ou tiver contato com o sangue, fluidos e/ou secreções corporais da pessoa, tais como suor, saliva, escarro, muco nasal, vômito, urina ou diarreia.

- Sua máscara deve cobrir seu nariz e sua boca em todos os momentos
- Jogue fora máscaras cirúrgicas e luvas descartáveis após o uso
- Lave suas mãos imediatamente após remover a máscara cirúrgica e as luvas.

Limpe as superfícies da casa

Limpe todas as superfícies que são tocadas com frequência, tais como balcões, tampos de mesa, maçanetas de porta, acessórios de banheiro, vasos sanitários/sanitas, telefones, teclados, tablets e mesas de cabeceira pelo menos uma vez por dia, usando luvas descartáveis. Além disso, limpe quaisquer superfícies que possam conter sangue, fluidos e/ou secreções corporais, ou excreções.

- Leia os rótulos dos produtos de limpeza e siga as recomendações contidas neles. Os rótulos contêm instruções para o uso seguro e eficaz do produto de limpeza, inclusive precauções que deve tomar ao aplicar o produto, tais como usar luvas ou aventais, e certificar-se de que a área esteja bem ventilada quando usar o produto.
- Use desinfetante doméstico ou solução diluída de alvejante/lixívia nas superfícies duras. Para fazer uma solução de alvejante/lixívia em casa, adicione 1 colher de sopa de alvejante/lixívia em 4 xícaras de água.
- Use uma máscara cirúrgica e luvas descartáveis ao manusear artigos sujos. Lave as mãos imediatamente após retirar as luvas e máscaras.
- Lave as roupas com cuidado
- Retire e lave imediatamente as roupas ou roupas de cama contendo sangue, fluidos e/ou secreções corporais ou excreções.
- Leia e siga as instruções nos rótulos de artigos de lavanderia, de vestuário e detergentes. De forma geral, lave e seque nas temperaturas mais quentes recomendadas nas etiquetas das roupas.
- Pratos devem ser lavados na máquina de lavar louças sempre que possível.

Descartando artigos contaminados

Coloque todas as luvas descartáveis e máscaras cirúrgicas usadas, além de outros artigos contaminados, em uma lata de lixo forrada antes de descartá-los com outros lixos de casa. Lave suas mãos imediatamente após manusear estes artigos.

Dicas para ajudar você e sua família a lidar com o isolamento domiciliar

Ficar em isolamento domiciliar pode ser assustador, principalmente para crianças. Reunimos algumas dicas para lidar com isso:

- Converse com os outros membros da família sobre o COVID-19 para reduzir a ansiedade. Você pode encontrar informações corretas e atualizadas no site [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](https://www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/advice-for-confirmed.aspx).
- Tranquelize as crianças usando uma linguagem apropriada para a idade.
- Mantenha uma rotina diária normal o máximo que puder.
 - Combine com seu patrão para trabalhar de casa, se possível.
 - Peça à escola de seu filho para fornecer projetos, folhas de trabalho e tarefas pelo correio ou por e-mail.
- Pense em como lidou com situações difíceis no passado e assegure-se de que irá lidar com esta situação também. Lembre-se de que o isolamento não durará para sempre.
- Mantenha contato com parentes e amigos via telefone, e-mail ou mídia social.

- Faça exercícios em casa com regularidade. As opções incluem DVDs de exercícios, dança, exercícios no chão, ioga, caminhada no quintal ou o uso de equipamentos de exercício em casa, tais como bicicleta ergométrica, se tiver uma. O exercício é um tratamento comprovado para estresse e depressão.
- Peça a parentes, amigos ou outros membros da casa para buscar mantimentos e remédios para você. Se isto não for possível, pode encomendar mantimentos e remédios (inclusive remédios com receita) online ou pelo telefone.
- Trate o isolamento como uma oportunidade de fazer aquelas coisas para as quais geralmente nunca tem tempo, como jogos de tabuleiro, artes, desenhos e leitura.

Preciso fazer o teste antes de sair do isolamento?

Se permanecer bem depois de 14 dias, não precisa de nenhum teste antes de deixar o isolamento.

Se desenvolver quaisquer sintomas respiratórios ou febre durante o isolamento, entre em contato com seu médico ou com a unidade pública de saúde local, no número 1300 066 055, para ser avaliado e fazer o teste para COVID-19.

Mesmo se o seu teste der negativo, ainda precisará permanecer no isolamento pelo período original de 14 dias.

Ainda tem dúvidas ou precisa de ajuda durante o isolamento?

- **[Lifeline Australia](#) (serviço de apoio à vida): 13 11 14**
Um serviço de apoio em crises, que oferece apoio de curto prazo, em qualquer momento, para pessoas que estejam tendo dificuldades para lidar com a situação ou para se manter seguras.
- **[Kids Helpline](#) (serviço de apoio às crianças): 1800 551800**
Um serviço de aconselhamento para crianças/jovens de 5 a 25 anos de idade gratuito, privado e confidencial, disponível 24 horas por dia (7 dias por semana), por telefone ou online.
- **[NSW Mental Health Line](#) (serviço de saúde mental de NSW): 1800 011 511**
Serviço telefônico para crises de saúde mental em NSW.
- Ligue para a linha **[National Coronavirus Health Information](#) (Informações Médicas Nacionais sobre o Coronavírus)**, no número **1800 020 080**.

Para mais informações

Visite o site [NSW Health - COVID-19 \(Coronavirus\)](#).